

Authenticiteit

Misschien kan je het je nog herinneren van vroeger; een dagje naar de zee, spelen op het strand en zwemmen in de golven. Om de zoveel tijd kwam er een grote golf waar je dan behendig onderdoor dook. Zodra je met hoofd onder water was had je geen last meer van de golven en kon je even bijkomen van de drukte die zich boven je afspeelde. Leven, of liever gezegd het bestaan, is net als de oceaan. Het is oneindig diep en heeft een beweeglijk oppervlak. Net zoals het oppervlak van de zee wordt beïnvloed door allerlei externe omstandigheden zoals wind, regen, hagel, boten en andere golven, wordt het oppervlak van ons leven beïnvloed en gevormd door alles en iedereen om ons heen.

Laten we daar eens wat dieper naar kijken, het begint allemaal met twee cellen die samensmelten en zich beginnen te delen in een ontelbare hoeveelheid cellen. Parallel aan dit groeiproces begint ook vrijwel gelijk het vormingsproces. Je oorspronkelijke natuur, of je eerste natuur is blanco, vormloos en open. Het is oceanisch in de puurste vorm, het is de oergrond waar alles in verschijnt. Uit dit vormloze principe, uit deze oergrond komt alles tevoorschijn, uiteindelijk ook jij als mens. Vanaf het prille begin, nog voordat je bent geboren begint het vormen. Na je geboorte wordt het vormen echt serieus, gelijk vanaf de eerste dag wordt er iets, of iemand van je gemaakt. Je wordt beïnvloed door heel veel zaken om je heen: je ouders, cultuur, religie, onderwijs, enzovoort. Stuk voor stuk vormen deze zaken je. Al die invloeden van buitenaf, van de soms best wel gecompliceerde wereld, hebben je gevormd tot wie je nu bent. In ieder geval lijkt dat zo, in werkelijkheid hebben ze alleen je oppervlak gevormd. Het vormloze principe, de oergrond waar je uit voort bent gekomen en waar je je hele leven in vertoeft blijft onaangetast. Je hoeft maar een heel klein stukje onder je oppervlak te duiken om daar nog iets van te proeven.

Met het vormingsproces op zich is natuurlijk niets mis, het gaat vanzelf en hoort bij het leven. Echter, de indrukken en invloeden van buitenaf, de bewegingen aan het oppervlak zijn vaak zo sterk, fascinerend en afleidend dat we onze eerste natuur, het open vormloze principe waar we ooit uit voortkwamen langzaam vergeten. De levende en bewuste connectie met onze eerste natuur is, in de loop van ons leven overschaduwd door onze gevormde tweede natuur. We zijn deze vorming, of tweede natuur gaan aanzien als ons zelf, als onze eigenheid met al zijn nukken en eigenaardigheden. We zijn de golven en het spel aan het oppervlak gaan aanzien voor de oceaan en we

zijn de diepte vergeten.

Onze tweede natuur wordt constant gevoed door alles om je heen. Iedereen bevestigt haar de hele dag, bijna alles in onze wereld is op haar gericht en stelt haar centraal in haar doen en laten. Ook jij bevestigt haar de hele tijd, door op haar te varen en haar jouw volledige vertrouwen te geven. Hoeveel van je handelen en acties worden wel niet door haar bepaald, of door haar ingegeven? Hoeveel van je gevoelens en ideeën worden er door haar ingekleurd? Door deze constante voeding wordt ze sterk en overheersend, maar tegelijkertijd wordt ze gekenmerkt door: twijfel, onzekerheid en angsten. Ze herbergt al je manipulatieve kanten, al je irritaties en al je verschillende boosheden. Je zou kunnen zeggen dat je tweede natuur de erfenis is van onze cultuur, je opvoeding, je gedachten en je aannames over jezelf.

Echter, de voornaamste kenmerkende eigenschap van je tweede natuur is: imitatie. Hierin kent ze haar bestaansrecht, hier is ze door ontstaan en gevormd. Ons vormingsproces is namelijk gebaseerd op imitatie. Kijk maar eens hoe kleine kinderen leren; ze leren door hun ouders na te doen (en als we heel eerlijk tegenover onszelf zijn, is dit ook wat we ons hele leven blijven doen.) We doen nog steeds mensen na, of dat nou je vrienden zijn, onze bazen, politieke leiders, overal vinden we wel iets om te imiteren en ons aan vast te houden.

De oorzaak van dit imitatiegedrag ligt in het verlies van onze oriëntatie op ons ware zelf. We zijn verleerd om te vertrouwen op ons authentieke wezen. We zijn de levende en bewuste connectie met onze oergrond kwijt. Net als een boot die op een woelige zee zijn anker heeft verloren, worden we alle kanten op geslingerd. Je kan dat in jezelf mogelijk herkennen als: rusteloosheid, altijd op zoek naar iets nieuws en iets anders, meelopen met anderen, het gevoel hebben niet gegrond te zijn, houvast zoeken in uiterlijke zaken, enzovoort.

Onze tweede natuur is dus eigenlijk niets meer dan een verzameling imitaties, conditioneringen, angsten en onzekerheden. Dit zijn vaak de enige instrumenten die we in handen hebben om ons in deze wereld staande te houden. Geen prettig beeld, maar gelukkig is er een alternatief. Een veel beter alternatief zelfs: onze eerste natuur, het vormloze principe dat er altijd al was en er altijd zal zijn.

Spiritualiteit is terugkeren naar je eerste natuur en dit vraagt je de vereenzelviging met je gevormde zelf (de indrukken en ideeën over je zogenaamde eigenheid) los te laten. Als je jouw eerste natuur wilt realiseren zal je jouw tweede natuur moeten doorzien en loslaten. Het loslaten roept de grootste weerstand op. De mate van weerstand is een indicatie voor de mate van je identificatie met je zogenaamde eigenheid, ofwel je tweede natuur. Onze zogenaamde eigenheid voelt altijd nog een stuk behagelijker aan dan het vormloze principe, de leegte en de stilte die we tegenkomen als we onze gevormde eigenheid loslaten. We kiezen vaak liever voor het bekende dan voor het onbekende.

Ware authenticiteit ligt echter in dat vormloze beginsel, in die stilte. Die stilte is je ware thuis.

Vanuit ons huidige perspectief, het perspectief vanuit onze tweede natuur, denken we vaak dat die leegte koud, saai en statisch is. Het tegendeel is echter waar, het vormloze principe, die leegte is liefde. Vormloosheid is de bron van liefde. Deze liefde is onvoorwaardelijk en onvoorwaardelijk zegt het eigenlijk al, het behoeft geen vorm. Het is vrij van elke vorm en voorwaarde.

Als je jouw zogenaamde eigenheid, je tweede natuur doorziet en durft los te laten kom je zodoende tot liefde. Dit is de liefde waar iedereen naar op zoek is. Echter, zolang we identificeren met onze zogenaamde eigenheid, onze gevormde persoon, zoeken we die liefde altijd buiten onszelf. Dit zal echter nooit de vervulling geven die de liefde in je hart geeft zodra je samenvalt met het vormloze principe. Alle vormen van zoeken buiten jezelf geven je hooguit een tijdelijke vervulling, het zijn verslappingsen en vervormingen van het origineel. Alle vervormingen van liefde die wij in ons leven kennen, zoals verliefdheid kunnen zomaar plaatsmaken voor iets anders. Het is liefde die in een oogwenk kan veranderen naar bijvoorbeeld haat en nijd. De liefde die opwelt in je hart zodra je samenvalt met de leegte kan niet worden vernietigd.

Zodra liefde vanuit de bron van je vormloosheid je hart vult, stroomt ze over en wil ze zich delen. Liefde is dan niet langer gebaseerd op een tekort dat gevuld moet worden. Dit maakt je extatisch en stil tegelijkertijd. In deze liefde vallen alle tegenstellingen samen en wordt alles als eenheid ervaren.

De leegte waar we doorgaans zo bang voor zijn, is in werkelijkheid de poort naar liefde. Als je stopt met jezelf te manifesteren, of te laten gelden en als je niet langer vastklampt en grijpt, maar rust in je Hart, zal het lawaai doven en wordt je stil. In die stilte kan liefde, die veel subtieler is, wakker worden. Leegte maakt je dus niet passief, integendeel het maakt je juist creatief en uniek, kortom authentiek. Die authenticiteit is je ware aard.

Geef de liefde ruimte

Liefde is bewustzijn

Liefde kan je niet doen, je kan het niet maken

Liefde is van niets afhankelijk

Liefde kent geen oorzaak

De vraag is: Hoe kom je tot leegte? Hoe komt je tot liefde?

Eén van de manieren is jezelf de vraag stellen: "Wie ben ik?" En dan niet op een filosofische manier, niet m

et je denken, maar op existentiële wijze. Je betreedt jezelf met al je beschikbare tegenwoordigheid en voelt daar de vraag: "Wie ben ik". Je wordt één met de vraag. Luister goed naar die vraag en luister goed naar het antwoord dat daarbij in je omhoogkomt. Eerst brengt die vraag je naar de diepte in jezelf, je zakt door alle lagen van jezelf heen. Je onderzoekt alle ideeën, aannames, patronen, beelden, verhalen over jezelf. Het zou kunnen dat je tot de conclusie komt dat je dit allemaal niet bent, maar wat ben je als alles wat je dacht te zijn niet hetgeen is wat je bent? Luister goed naar het antwoord, het antwoord leeft in je. Het antwoord is wat je bent.

Wij zijn echter zo gewend om alleen te luisteren naar de bewegingen aan het oppervlak, je gedachten, je emoties, je willen, je niet willen en je behoeftes. Onze volledige aandacht gaat constant naar deze zaken. Zelfonderzoek en meditatie leert je weer te luisteren naar jezelf door in stilte te zijn. Als je vanuit deze stilte luistert naar al die bewegingen, verhalen en geluiden ga je ook daar de ontstaansgrond van inzien. Je zal ontdekken dat ook al die verhalen over jezelf uiteindelijk uitkomen in de leegte, dat ze uit dezelfde stille vormloze principe voortkomen. Pas als je onder water duikt en vanuit de stilte en kalmte die daar heerst omhoog kijkt naar de bewegingen en golven boven je, dan pas zie je dat ze onlosmakelijk verbonden zijn met de diepte van de oceaan. Dan ervaar je dat de diepte en het oppervlak er tegelijkertijd zijn.

Vorm, bewustzijn, leegte en liefde zijn volledig met elkaar verweven, ze vinden altijd in het nu plaats.

Zelfonderzoek en meditatie laten je uiteindelijk inzien dat de buitenkant, het oppervlak een reflectie is van je innerlijk. Net zoals het oppervlak van de zee niet gescheiden is van de oceaan, is je gevormde 'ik' een onderdeel van het vormloze principe, van bewustzijn. In wezen is er geen dualiteit, je bent altijd verenigd in het absolute. Je bent altijd de vormloze oceaan in haar totaliteit.

Zelfonderzoek wordt weleens verward met het psychologisch duiden van alle lagen. Het is echter verre van dat; zelfonderzoek is eerder het doorzien, herkennen en loslaten van al je verhalen, dan het duiden ervan met een oorzaak en gevolg. In zelfonderzoek geef je de verhalen geen aandacht meer, het onderzoek richt zich niet zozeer op het uitpluizen van je gevormde zelf, maar eerder op het ontdekken van wat je wél bent en wat je altijd bent geweest. Door te ontdekken wie je bent buiten al je verhalen om, ontmantel je jouw tweede natuur. Langzaamaan neem je afscheid van alle gevormde lagen in jezelf en daal je steeds dieper naar de kern van het bestaan. Als je eenmaal in de kern belandt, zal je daar uiteindelijk leegte vinden. Net zoals je in de kern van een zaadje, of in de kern van een atoom, leegte zal vinden. Als die leegte zich aan je voordoet, deins dan niet terug, maar ga door, betreed de leegte met heel je wezen. Val ermee samen, het is je thuis. Het is daar dat je tot liefde komt.

Dit lijkt misschien een lange weg, maar de afstand die je innerlijk aflegt is wonderlijk genoeg maar heel kort. In wezen is er geen afstand, liefde is namelijk het intiemste beginsel van onszelf. Er is niets dichterbij dan dat.

Als je dit met je denken benadert en denken is de strategie van je tweede natuur, dan is die leegte afschrikwekkend. Laat je vertrouwde strategie eens los, het heeft je op je innerlijke reis nog nooit ergens gebracht. Benader dit met subtiele meditatieve intelligentie en met liefde. De poort naar de stilte zal zich dan voor je openen.

Je 'ik' vindt dit soort zelfonderzoek doorgaans geen prettige ervaring, omdat het twijfelt en onzeker is over de uitkomst ervan. Het 'ik' heeft er geen vertrouwen in dat er achter je gevormde versie een prachtig authentiek origineel ligt te wachten. Deze weg inslaan, betekent het einde van je tweede natuur en ook dat vind je 'ik' doorgaans geen prettige gedachte. Het is eraan gewend om in alles te worden bekrachtigd. Het is eraan gewend dat de verhalen die het produceert serieus worden genomen, niet dat ze worden doorzien en losgelaten. Geen aandacht krijgen wordt door het 'ik' ervaren als sterven; weerstand is zodoende de eerste reactie.

Loslaten is geen aandacht meer geven aan de bewegingen aan het oppervlak, het is je fascinatie voor de bewegingen en de vormen aan het oppervlak loslaten. Verleg je focus, je anker, van het oppervlak naar de diepte eronder. De bewegingen zullen daardoor niet stoppen, maar je anker ligt ergens anders. Zodra je anker zich in de diepte van het bestaan heeft 'vastgezet' ben je bevrijd van de magie en aantrekkingskracht van de bewegingen.

Meditatie: een duik in de leegte.

Tip vooraf:

Overgave is de diepste en intiemste ontmoeting met de leegte. Het is de diepste vereniging met de essentie van het leven. Overgave is de ultieme samensmelting; daar komt zoveel liefde voor het leven vrij dat alles oplost. Alles keert terug naar waar het vandaan kwam. Alles wat is samengesteld, alles wat is gevormd wordt door die liefde verteerd.

Overgave is niet iets dat je kan doen met je normale 'doe energie.' Je kan echter wel de omstandigheden voorbereiden met een lichte vorm van 'doen'. Die lichte vorm is: loslaten, ontspanning en bovenal compassie.

- Ga comfortabel zitten en houd je ogen open, niet gericht en gefocust, maar los en ontspannen.
- Adem een paar keer diep in en lang uit.
- Ontspan je lichaam en voel hoe je adem je neus instroomt en uitstroomt.
- Ontspan je hoofd en het gebied rond je ogen.
- Adem licht en deinend in en sluit op je uitademing zacht je ogen.
- Voel je hoe vredig het is als je je ogen zacht sluit?
- Je bent nu onder het oppervlak.
- Je bent door de eerste laag heen.
- Houd contact met waar je nu bent en kijk voorzichtig naar de beweging-

gen daar waar je net nog vandaan kwam. Je kan ze vlak boven je misschien nog voelen.

- Neem de bewegingen waar, zonder met ze mee te gaan.
- Adem dan een keer diep in en laat jezelf op je uitademing dieper zakken.
- Ontspan en zak dieper.
- Voel hoe je in de diepte van het bestaan afdaalt.
- Het oppervlak is nu alleen nog een zacht rimpeling ver boven je.
- Het heeft geen enkele invloed meer op je.
- Voel hoe de diepte van het bestaan op je inwerkt.
- Hoe het je doordringt.
- Leg je anker hier, markeer dit punt, je kan hier altijd naar terug.
- Vanaf hier dalen we dieper, we gaan naar de kern van het bestaan.
- Dalen is loslaten.
- Ontspan al je houvast.
- De diepte is oneindig.
- Geef jezelf over aan die oneindigheid.
- Laat los en zak.
- Zak door de bodem als die er nog is.
- Laat jezelf vallen.
- Er is nu alleen nog leegte.
- Val samen met die leegte.
- Het is leegte die vol is.
- Vol van liefde voor de totaliteit.
- Verblijf in die liefde.
- Het is de kern van het bestaan.

Je ware authenticiteit is net als de zon, ze schijnt altijd. Net als de zon staat je oor-

spronkelijkheid ook altijd aan. Zodra de sluier van je valse identificatie afvalt, verlicht ze het bestaan met liefde, licht en intelligentie.

Hieronder een korte versie die je altijd en overal kan doen.

Suggesties

1. Adem in en sluit je ogen, zacht en met compassie. Zak onder je oppervlak.
2. Adem in en geniet even van de vrede die daar heerst
3. Adem in, open je ogen en ga verder met je bezigheden zonder het contact met de diepte te verliezen.

Wat je kan doen deze maand

1. Onderzoek, of schrijf eens voor jezelf op wat de bewegingen aan je oppervlak zijn en hoe het komt dat ze je zo bezighouden? Probeer eens alert te zijn op de momenten dat de bewegingen aan het oppervlak je aandacht volledig opeisen.
2. Je zou de meditatie tot aan het ankerpunt kunnen doen en jezelf daar de vraag stellen: 'Wie ben ik?' Doe het met compassie en niet zozeer met je verstand. Luister naar het antwoord.
3. De bodem waar ik het in de meditatie over heb is een synoniem voor weerstand. Ga eens na of je daar tijdens de meditatie iets van herkent. Als die weerstand zich aan je voordoet, probeer er dan niet voor weg te gaan, maar treed haar met al je tegenwoordigheid tegemoet. Neem haar in je op en ontdek de oorsprong. *Overgave aan iets dat oneindig is roept vaak weerstand op omdat iets dat eindig is (je tweede natuur) geen wortels heeft in de oneindigheid.*
4. Probeer de korte versie een paar keer uit. Je kan het gewoon op je werk doen, of thuis tijdens het strijken. Ook hier kan je alert zijn op het moment dat het contact met de diepte wordt versluierd. Probeer eens te ontdekken wat die versluiting nu precies veroorzaakt.
5. De tekst zelf geeft meer praktische dingen aan die je voor jezelf kan onderzoeken. Lees het deze maand een paar keer en haal eruit wat voor jou relevant is.

© Leonard Jan Kaniok
Haarlem 2018

Met dank aan Naropa voor de inspiratie op het thema authenticiteit.